



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu

Erarbeitet: August 2011
Aktualisiert: Oktober 2013
Aki Shinomiya

Konzept Kantonalkader

Judo

Schweizerischer Judo und Ju-Jitsu Verband
Abteilung Leistungssport

Postfach 606
CH-3000 Bern 22
Standort:
Haus des Sportes
Talgutzentrum 27
CH-3063 Ittigen b. Bern
Tel. + 41 31 359 73 73
Fax + 41 31 359 73 73
office@sjv.ch
www.sjv.ch



Inhaltsverzeichnis

1	Ziele und Inhalte	3
2	Einbettung der Kantonalkader in die 12 Bausteine der Nachwuchsförderung.....	4
3	Selektion nach PISTE	6
4	Massnahmen	8
4.1	Massnahmen der Kantonalkader	8
4.2	Massnahmen des SJV für die Kantonalkader	9
5	Trainingsinhalte	10
5.1	Entwicklungsspezifische Merkmale U15	10
5.2	Trainingsinhalte	11
5.2.1	<i>Physische Energie: Kondition.....</i>	<i>11</i>
5.2.2	<i>Physische Steuerung</i>	<i>11</i>
5.2.3	<i>Psychische Energie</i>	<i>12</i>
5.2.4	<i>Psychische Steuerung.....</i>	<i>13</i>
6	Trainer & Weiterbildung	13
7	Finanzierung.....	14
8	Anhang	16
8.1	Kantonalkader im Überblick	16
8.2	Kalender SJV und Kalender Kantonalkader in der Übersicht.....	16
8.3	Liste der Turniere	17

1 Ziele und Inhalte

Langfristiges Ziel des SJV ist es Medaillen an Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften und internationalen Turnieren in der Elite zu gewinnen. Die Qualität des Nachwuchssports hat einen grossen Einfluss auf die Erfolge im Spitzensport, denn die leistungssportliche Entwicklung beginnt ganz unten. Um Talente frühzeitig zu erkennen, zu fördern und an die nationale und internationale Spitze zu bringen, müssen die passenden Strukturen geschaffen werden. Die Kantonalkader sind das zentrale Fördergefäss für den Einstieg in den Leistungssport und umfassen Judokas vom 11. bis 14. Lebensjahr. Die Kategorie U15 wurde mit der Reorganisation der Kantonalkader im Jahr 2012 neu in die Förderstruktur des SJV eingegliedert. Athleten, die sich für einen leistungsorientierten Weg entscheiden, können und sollen ab dem 11. Lebensjahr neben den Clubtrainings zusätzlich in einem Kantonalkader trainieren. Die unterschiedlichen U15-Kantonalkader werden zentral koordiniert. Sie bilden das Fundament der Kaderstruktur und stellen die erste Stufe des leistungsförderlichen Aufbaus dar (siehe Abbildung 1). Es sollen möglichst viele Kinder und Jugendliche auf der Altersstufe U15 zum Nachwuchsleistungssport geführt werden, damit die Basis der Leistungssportpyramide möglichst gross ist und die besten Talente erfasst werden können. Daher sollten die Kantonalkader möglichst die ganze Schweiz abdecken und für alle Talente einfach zugänglich sein.

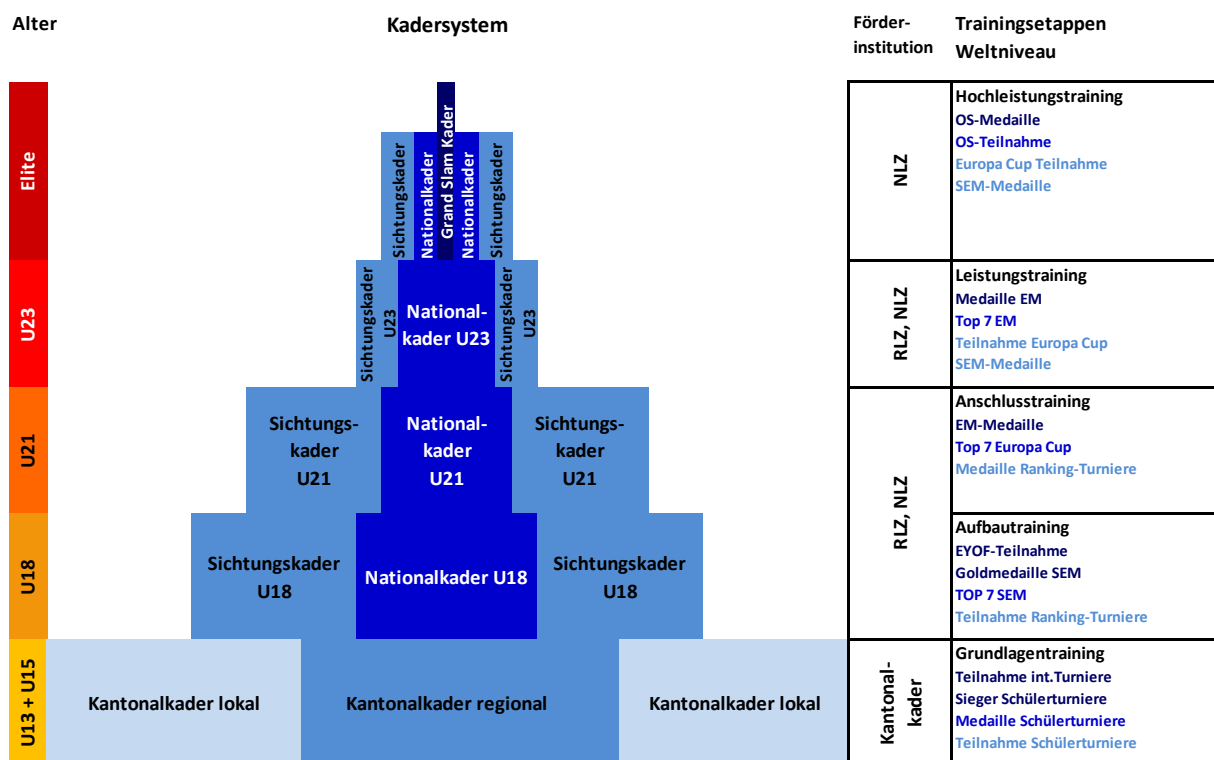


Abbildung 1 Kaderpyramide

Die Kantonalkader arbeiten im Idealfall als Zubringer zu den Regionalen Leistungszentren und arbeiten eng mit diesen zusammen. Idealerweise ist stets der Kantonalverband Träger beider Institutionen. Nur in Regionen, welche (noch) über kein Regionales Leistungszentrum verfügen, nehmen die Kantonalkader eine Auffangfunktion für die U18- und U21-jährigen Judoka ein.

Dieses Konzept dient der Strukturierung und Vereinheitlichung der Kantonalkader und gilt als Leitlinie für Massnahmen und Umsetzung der Kantonalkader. Aufgrund der Heterogenität und den unterschiedlichen Voraussetzungen werden Mindestempfehlungen formuliert und Klarheit über die

Aufgaben und Verantwortlichkeit der Zuständigen geschaffen. Die gemeinsam erarbeitete Vereinbarung soll als verbindliche Grundlage für alle Zuständigen gelten und die Zusammenarbeit zwischen dem SJV und den Kantonalkader verbessern.

Ziel ist es, über das System der Kantonalkader die Qualität der Nachwuchsausbildung im Breiten- und Leistungssport zu steigern. Die Kantonalkader sollen zusammen mit den Clubs und Vereinen, dem Kantonalverband und dem SJV ein wirkungsvolles Netzwerk bilden.

2 Einbettung der Kantonalkader in die 12 Bausteine der Nachwuchsförderung

Dieses Konzept stützt sich auf den „12 Bausteinen zum Erfolg“, welches von Swiss Olympic erarbeitet wurde. Es beinhaltet folgende Aspekte und mögliche Massnahmen:

Inhalte der Bausteine	mögliche Massnahmen
Baustein 1 – Bewegungsfreundliches Umfeld:	
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung, Spiel und Sport sind Ausdruck von Lebensfreude und gleichzeitig ein wichtiges Mittel zur Entwicklungsförderung von Kindern und Jugendlichen. • Körperliche Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen der Kinder. • Das Kindesalter ist das beste motorische Lernalter (Goldenes Lernalter). • Kinder müssen ihren Bewegungsdrang auf eine sinnvolle Art und Weise ausleben können. 	<ul style="list-style-type: none"> • Der SJV koordiniert und veranstaltet diverse Massnahmen, wie jährliche Trainingszusammenzüge, Trainingslager, gemeinsame Trainings mit dem Kantonalkader, Mannschaftskämpfe. • Der SJV bemüht sich um eine gute Zusammenarbeit mit den Kantonalkadern. • Der SJV bietet spezifische Aus- und Weiterbildungen für Trainer an.
Baustein 2 – Spitzensport und Schule	
<ul style="list-style-type: none"> • Die Grundlagen für eine spätere Leistungssportkarriere werden bereits im Schul- oder gar Vorschulalter gelegt. • Die Kooperation von Leistungssport und Schule ist entscheidend für ein wirksames System der Nachwuchsförderung. • Die entscheidende Frage darf nicht lauten: „Ausbildung oder Leistungssport?“. Vielmehr müssen Wege gesucht werden, wie Schule, Leistungssport und Wohnen sinnvoll und erfolgsversprechend miteinander verbunden werden können. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von Kantonalkadern in der ganzen Schweiz. Die Kantonalkader sind die Vorstufen für die Regionalen Leistungszentren. • Kantonalkader und Regionale Leistungszentren haben eine Konzeption zur Zusammenarbeit mit den regionalen Bildungsinstitutionen.
Baustein 3 – Talente: Sichtung, Selektion, Förderung	
<ul style="list-style-type: none"> • Ein Hauptproblem der Talentsichtung und -selektion besteht darin, die wirklichen Talente von den Scheintalenten unterscheiden zu können. Das heisst, allenfalls nicht die leistungsmässig „Besten“, sondern die „Geeignetsten“ zu finden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Altersgerechter Sichtungstag Anfang des Jahres auf der Stufe U15
Baustein 4 – Aus- und Fortbildung	
<ul style="list-style-type: none"> • Der Erfolgstrainer im Nachwuchsbereich zeichnet sich durch seine pädagogische und fachliche Kompetenz aus und nicht primär durch den Medaillenspiegel seiner Jugendlichen. • Nur wer über ein fundiertes Fachwissen und reflektierte Praxiserfahrung verfügt, kann im Bereich des Nachwuchsleistungssports kompetent und verantwortungsbewusst handeln. • Die „besten“ Trainer gehören an die Basis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Der SJV bietet jährlich spezifische Aus- und Weiterbildungen für Trainer in Form von Workshops an. • Der SJV erarbeitet eine Rahmentrainingsplanung für kind- und jugendgerechte Trainingsinterventionen und ganzheitliche Förderungsmassnahmen und stellt diese den Nachwuchstrainer zur Verfügung.

Baustein 5 – Soziale Betreuung – Karriereplanung	
<ul style="list-style-type: none"> • Mit zunehmenden Trainingsumfängen und wachsenden Anforderungen an die Persönlichkeitsentwicklung wird es schwieriger, die sportliche und die schulisch-berufliche Laufbahn aufeinander abzustimmen. • Grundsätzliche Zielsetzung der Sozialbetreuung und Karriereplanung ist das rechtzeitige Erkennen von Hindernissen in der Laufbahn. • Zu einer langfristigen Trainings- und Sportkarriereplanung gehört auch der Einbezug der Militärdienstzeit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Der SJV stellt die Athletenbetreuerin (Daniela Kuka) vor und bietet dementsprechend eine nationale Ansprechperson zur Verfügung. • Jedes Kantonalkader und Regionales Leistungszentrum verfügt über eine eigene Athletenbetreuung.
Baustein 6 – Medizin, Sozialpädagogik, Psychologie	
<ul style="list-style-type: none"> • Die Förderung des Nachwuchsleistungssports ist untrennbar mit der Verantwortung für eine sportmedizinische Gesundheitsfürsorge verbunden. • Eine umfassende, ganzheitliche Betreuung in der Nachwuchsförderung legt neben der medizinischen Betreuung ebenso grossen Wert auf pädagogische und psychologische Unterstützungsmassnahmen. • Ab dem späteren Jugendalter sind professionelle Beratungs- und Betreuungsleistungen erforderlich. 	<ul style="list-style-type: none"> • Der SJV erarbeitet ein sportmedizinisches und ein sportpsychologisches Konzept auf nationaler Ebene. • Die Kantonalkader und Regionalen Leistungszentren verfügen über einen Sportarzt und einen Sportpsychologen. • Cool and Clean
Baustein 7 – Regionalisierung und Regionalzentren	
<ul style="list-style-type: none"> • Regionalzentren sind Trainingseinrichtungen, in denen Talenten in Zusammenarbeit mit Vereinen/Verbänden und Sportschulen ein qualitativ hochwertiges, ganzjähriges Training angeboten wird. • Talente sollen ihr Potenzial ausschöpfen können, ohne schulisch und sozial unter Druck zu geraten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Der SJV unterstützt den Aufbau von Kantonalkadern und Regionalen Leistungszentren durch die Chefin Nachwuchs. Sie ist Anlaufstelle und Koordinatorin. • Die Kantonalkader führen jährlich mindestens 6 gemeinsame Trainings innerhalb des Kantons aus. In der genauen Ausgestaltung sind sie frei. • Die Kantonalkader sind für alle Clubs gut erreichbar und zugänglich.
Baustein 8 – Kadersysteme	
<ul style="list-style-type: none"> • Es ist nicht das primäre Ziel, die mögliche sportliche Höchstleistung im Jugendalter anzustreben. • Die individuell höchste sportliche Leistungsfähigkeit wird (je nach Sportart) nach ca. 10–16 Trainingsjahren erreicht. • Das Streben nach schnellen Wettkampferfolgen ist langfristig kurzsichtig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kantonalkader werden in die Kaderstruktur des SJVs eingebaut. • Der SJV versucht die verschiedenen Kaderstufen zu vernetzen und bemüht sich um eine gute, gemeinsame Zusammenarbeit innerhalb der Kadersysteme. • Das Training erfolgt in den Kantonalkadern Altersstufen gerecht und vor dem Hintergrund, dass es sich um Grundlagentraining handelt, zumal der Leistungshöhepunkt für Judoka zwischen 25-30 Jahren liegt.
Baustein 9 – Wettkampfsysteme – Rolle der Wettkämpfe	
<ul style="list-style-type: none"> • Wettkampferfolge sollten als Kaderselektionskriterium nicht überbewertet werden. • Wenn Trainingsmassnahmen ausschliesslich auf frühe Wettkampferfolge zielen, ist die Gefahr einer 	<ul style="list-style-type: none"> • Der SJV organisiert eine Mannschaftsmeisterschaft auf der Altersstufe U15. Mit diesem Instrument können weniger Frühentwickelte mitgezogen werden. • Der SJV organisiert die Teilnahme an

<p>verfrühten Spezialisierung zu gross.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettkämpfe haben Trainings- und Kontrollfunktion. Sie dienen der Überprüfung der persönlichen Entwicklung. • Die Wettkämpfe im Kindes- und Jugendalter sollten sich noch klar von den Wettkampfformen und –regeln der Erwachsenen unterscheiden. 	<p>internationalen Turnieren auf der Altersstufe U15.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Wettkampfregele werden für die U15 zur langfristigen Leistungsentwicklung optimal angepasst.
Baustein 10 – Training: Planung, Analyse, Steuerung	
<ul style="list-style-type: none"> • Spitzensport-Erfolge und Medaillen sind Gemeinschaftswerke, die in starken Partnerschaften vorbereitet und langfristig aufgebaut werden müssen. • Es braucht die Weitsicht des erfahrenen Trainers, um ein so genanntes Talent nicht zu früh zu spezialisieren, nicht den schnellen Wettkampferfolg zu suchen und diese Linie trotz allen Besserwissern zu verfolgen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von Rahmentrainingsplänen. • Implementierung der Rahmentrainingspläne über die Trainerstammtische. • Der SJV bemüht sich um eine enge Zusammenarbeit mit der Hauptverantwortlichen.
Baustein 11 – Kritische Reflexionen, wissenschaftliche Forschung	
<ul style="list-style-type: none"> • Wer ja sagt zum Nachwuchsleistungssport, der muss auch ja sagen zur wissenschaftlichen Forschung in diesem Bereich. • Das Hauptinteresse der Forschung muss in praxisrelevanten Fragestellungen des Nachwuchssportes liegen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Der SJV arbeitet in enger Zusammenarbeit mit den Hauptverantwortlichen stets an der Optimierung des Konzepts. • Der SJV organisiert Trainertreffen, um die Nachwuchsarbeit in den Kantonalkader laufend zu reflektieren. • Der SJV bemüht sich um einen verbesserten Transfer der neusten Erkenntnisse.
Baustein 12 – Finanzierung / Förderungsmassnahmen	
<ul style="list-style-type: none"> • Nachwuchsförderung darf auch etwas kosten. • Die besten Trainer für den Nachwuchs Ganzheitliche Betreuung 	<ul style="list-style-type: none"> • Der SJV finanziert die Nachwuchs Chefin zur Koordination der Kantonalkader. • Der SJV trägt die Kosten für die Organisation der nationalen Massnahmen. • Der SJV finanziert die Weiterbildung der Kantonalkadertrainer. • Der SJV finanziert für die Kantonalkadertrainer die Teilnahme an den nat. Trainingslagern. • Der SJV bemüht sich um die Schaffung von optimalen Finanzträgern.

3 Selektion nach PISTE

Aufgrund des neuen Sportfördergesetzes, welches am 1. Oktober 2012 in Kraft getreten ist, wurde von jedem Sportverband ein Förderkonzept erarbeitet. Seit deren Genehmigung kann der SJV regionale und lokale Karten auf der Kaderstufe U15 von Swiss Olympic vergeben. Daher werden die Selektionen der Altersstufe U15 ebenfalls nach der PISTE durchgeführt.

Der Sichtungstag wird regional organisiert und findet einmal im Jahr statt. Die Umsetzung liegt bei den entsprechenden Kantonalkadern. Zur Durchführung werden die Verantwortlichen Unterstützung seitens SJV erhalten. Es werden Auswertungstools und Formulare zur Verfügung gestellt. Die Resultate (Ranglistentool) müssen dem Chef Nachwuchs bis zum 31. Dezember des jeweiligen Jahres per E-Mail geschickt werden.

Die Selektionskriterien sind von Swiss Olympic vorgegeben. Die Kriterien sind je nach Altersstufe unterschiedlich gewichtet und hängen von deren Relevanz in der entsprechenden Altersstufe ab. Folgende Kriterien werden nach angegebener Gewichtung bewertet:

Selektionskriterien		Gewichtung
Wettkampfleistung	Resultate Ranking	20
Judospezifische Leistungstests	Tachi-waza	25
	Ne-waza	
Generelle Leistungstests	Rumpfkraft	15
	Akrobatik	
Leistungsentwicklung	Leistung gesamthaft	5
	Leistungspotential	5
Psychologische Voraussetzungen	Leistungsmotivation	2.5
Biologischer Entwicklungsstand	Retardiert / Akzeleriert	5
	Relatives Alter	2.5
Athletenbiographie	Trainingsalter	2.5
	Trainingsaufwand	2.5
	Umfeld Sport	5
	Umfeld Eltern / Schule / Ausbildung	2.5
	Körperbauliche Voraussetzungen	0
	Belastbarkeit	2.5

Die Teilnahme an diesen PISTE-Tests ist für alle Kantonalkadermitglieder obligatorisch. Für Swiss Olympic ist die PISTE zwar ein Instrument zur Talententdeckung. Dem SJV geht es primär nicht um die Verteilung dieser Talentcards, sondern vielmehr darum, dass diese Judoka die Testinhalte trainieren, um die geforderten Grundlagen auf dieser Altersstufe zu erwerben. Die detaillierten Testinhalte und deren Bewertung sind im Selektionskonzept zu finden.

Die nachstehende Tabelle zeigt die Jahrgänge, die im entsprechenden Jahr getestet werden:

Jahr	Jahrgänge
2013	2000, 2001, 2002, 2003
2014	2001, 2002, 2003, 2004
2015	2002, 2003, 2004, 2005
2016	2003, 2004, 2005, 2006

4 Massnahmen

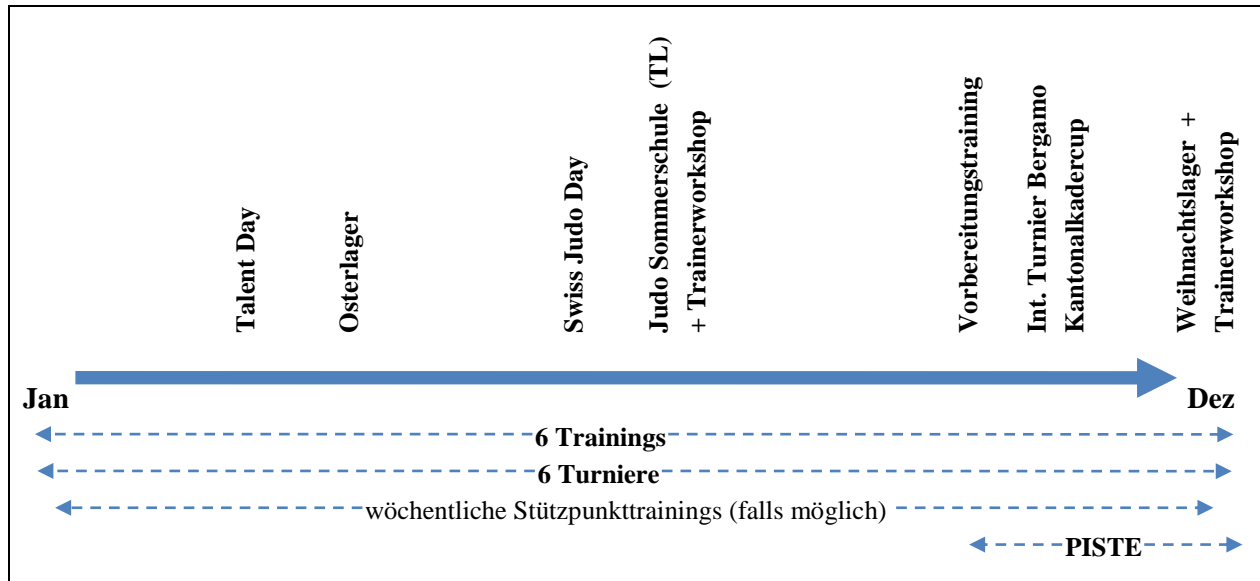


Abbildung 2: Jahresübersicht der Massnahmen

Mit diesem durch die SJV-Massnahmen teilweise vorgegebenen Jahresplan haben die Kantonalkader einen Rahmen, an dem sie sich orientieren können. Die sechs Massnahmen des SJV gelten als absolute **Mindeststandards** und müssen von jedem Kantonalkader besucht werden (siehe 4.2).

Mit diesen zahlreichen Massnahmen werden hohe Anforderungen an die Kantonalkader gestellt. Aus diesem Grund ist eine gute Zusammenarbeit zwischen den Kantonalkader und den Clubs sowie Vereinen gefordert.

4.1 Massnahmen der Kantonalkader

Die uneinheitlichen Strukturen der Kantonalkader, welche bereits im ersten Teil näher dargelegt wurden, finden sich auch in den Massnahmen wieder. Der SJV strebt auch hier eine Vereinheitlichung an und stellt daher Mindestkriterien auf, die von allen Kantonalkadern erfüllt werden sollen.

Nebst dem Selektionstag, der Ende des Jahres stattfinden soll, wird erwartet, dass die Athleten mindestens sechs Turniere¹ gemeinsam mit dem Kantonalkader besuchen und teilnehmen. Die Resultate der Judoka werden in der Datenbank des SJV erfasst und im Ranking festgehalten. Diese Resultate sind massgebend für die Wettkampfleistung in der PISTE.

Weiter werden mindestens sechs Trainingstage gefordert, an denen alle Judoka eines Kantonalkaders gemeinsam trainieren.

Einige Kantonalkader bieten sogar ein wöchentliches Stützpunkttraining an, was aus der Sicht des SJV auch bei den übrigen Kantonalkadern wünschenswert wäre. Doch da nicht alle Kantonalkader über die gleichen Voraussetzungen verfügen, soll dieser Punkt nur im möglichen Rahmen durchgeführt werden.

¹ Siehe Turnierliste im Anhang

4.2 6 Massnahmen des SJV für die Kantonalkader

1. Talent-Day

Erster nationaler Trainingszusammenzug als Kick-off in der ersten Jahreshälfte. Der Talent Day ist ein Zusammentreffen aller Kantonalkader der besonderen Art. Parallel dazu findet das Swiss Judo Open mit internationaler Beteiligung statt. Die Judoka und Trainer haben nebst den gemeinsamen Trainings die Möglichkeit spannende Kämpfe zu erleben und mit internationalen Kämpfern in Berührung zu kommen. Der Talent Day soll ein unvergessliches Erlebnis für die jungen Judoka werden.

2. Swiss Judo Day

Zweiter nationaler Trainingszusammenzug. Die Kantonalkader nehmen an den verschiedenen Workshops des Swiss Judo Day teil, welche von verschiedenen bekannten Trainern und ehemaligen Spitzenathleten geleitet werden.

3. Osterlager, Sommerschule und Weihnachtslager (in Sumiswald)

Der SJV organisiert jährlich drei verschiedene Trainingslager, welche auf die Altersstufe U15 gerichtet sind. Jedes Kantonalkader muss als geschlossene Gruppe an mindestens einem offiziellen SJV-Lager teilnehmen.

Das **Osterlager** findet von Karfreitag bis Ostermontag statt. In diesem Lager können auch die Eltern und Geschwister der Judoka teilnehmen (optional) und an verschiedenen polysportiven Kursen mitmachen, während die Judoka der Kantonalkader gemeinsam trainieren. Auf diese Weise erhalten die Familien Einblick in die Trainings ihrer Kinder und können gleichzeitig erholsame Ferien machen.

Die **Judo Sommerschule** richtet sich an die Judoka U15 und U18. Sie bietet nebst den abwechslungsreichen Judotrainings auch Sprachkurse in Französisch und Deutsch an. Das Judotraininglager und der Sprachaufenthalt der Jugendlichen werden miteinander kombiniert und helfen ihnen sich judospezifisch und sprachlich weiter zu entwickeln.

Im **Weihnachtslager** trainieren nebst den Kantonalkader U15 die Junioren U21 und Jugend U18 miteinander. Es bietet optimale Trainingsmöglichkeiten zwischen Weihnachten und Neujahr und wird unter der professionellen Trainingsführung der Nationaltrainer des SJV geleitet.

4. Vorbereitungstraining Bergamo

Die selektionierten Judoka für Bergamo dürfen mit dem Kader U18 trainieren. Dieser Trainingstag dient als Vorbereitung für das internationale Turnier in Bergamo.

5. Internationales Turnier in Bergamo

Anlässlich der verschiedenen SJV-Massnahmen werden – in Zusammenarbeit und auf Vorschlag der Kantonalkader – die besten Athleten ausgesucht, welche am internationalen Turnier in Bergamo teilnehmen. Die Qualifikation hängt ab von der Teilnahme am Kantonalkadercup und den verschiedenen Trainingslagern. Für die selektionierten Judoka jedes Kantonalkaders werden die Kosten vom SJV vollumfänglich übernommen.

6. Kantonalkadercup

Der Kantonalkadercup findet gemeinsam mit den Schweizer Mannschaftsmeisterschaften der Elite statt und bildet den krönenden Abschluss des Jahres. Teilnahmeberechtigt sind alle vom SJV anerkannten Kantonalkader.

5 Trainingsinhalte

Jährlich sollen im Kantonalkader mindestens sechs Trainings durchgeführt. Der Schwerpunkt in diesen Trainings liegt auf dem Grundlagentraining. Hierfür sollen einige grundlegende Aspekte dargelegt werden, die bei diesen Trainings zu berücksichtigen sind. Die nachfolgenden Inhalte stützen sich zum Teil auf sportwissenschaftliche Kenntnisse und dienen vor allem als Orientierungshilfe.

Wie in der untenstehenden Kaderstrukturpyramide ersichtlich ist, ist das Training in Etappen dem Alter entsprechend eingeteilt. Im Alter von 11 bis 15 Jahren werden die Grundlagen trainiert. Ziel ist es, dass die Judokas in diesem Alter über ein vielfältig motorisches Repertoire verfügen, welches die Grundlagen für eine langfristige Entwicklung und Aufbau einer Spitzensportkarriere ermöglicht.

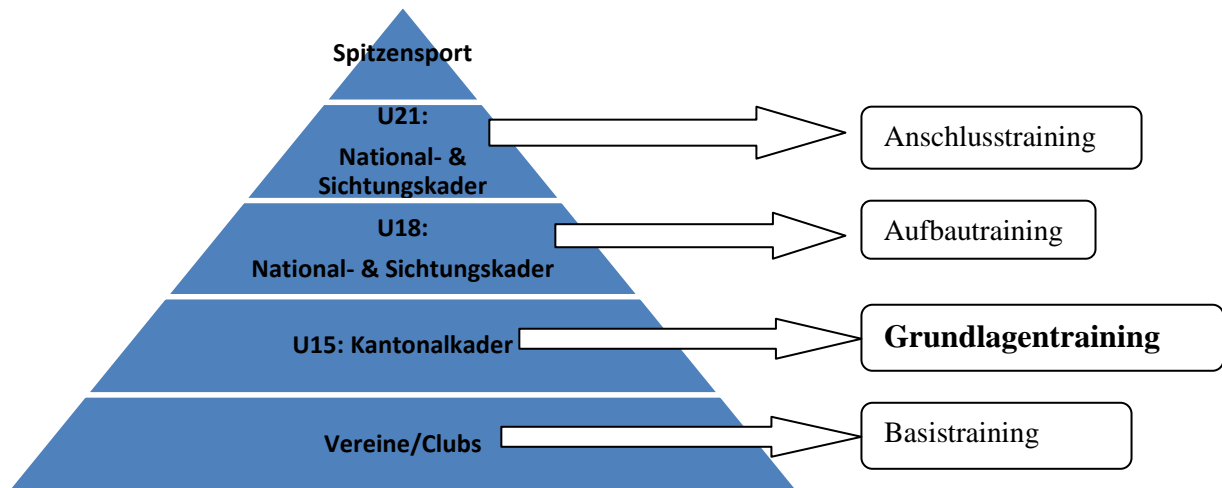


Abbildung 3: vereinfachte Kaderpyramide und ihre altersgerechten Trainingsausbildung

Das Grundlagentraining knüpft direkt an den Trainingsinhalten des Basistrainings an und zielt darauf ab, optimale Voraussetzungen für das künftige leistungsorientierte Training herauszubilden. Um ein optimales Grundlagentraining zu gestalten und zu gewährleisten, müssen vorhandene Lücken möglicherweise bei vereinzelt Athleten aufgearbeitet werden.

Es ist insbesondere darauf zu achten, dass die Trainingsinhalte dem Alter entsprechend angepasst sind. Die folgende Tabelle zeigt einen Ausschnitt aus dem Förderkonzept über die entwicklungspezifischen Merkmale und Trainingsinhalte im Grundlagentraining.

5.1 Entwicklungsspezifische Merkmale U15

- Teilweise grosse individuelle und geschlechtsspezifische Abweichungen von +/- 2 bis 3 Jahre
- erhöhte Trainierbarkeit der konditionellen Fähigkeiten: Entwicklungsbedingte Zunahme der Muskelmasse und Muskelkraft
- Mögliche koordinative Einschränkungen auf Grund des Wachstums: Neuerwerb von Bewegungsfertigkeiten fällt schwerer als in den Jahren zuvor
- Starkes Körperwachstum: Verschlechterung des Last-Kraft-Verhältnisses durch die Wachstumsschübe
- Ausdifferenzierung und Strukturierung der Organe (bestimmt den Grad der Belastbarkeit und das Niveau der erreichbaren Leistungsfähigkeiten)
- Auftretende Haltungsschwächen: Verminderte Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates (labiles Skelett)

- Beginn der beschleunigten Ausprägung der Maximal- und Schnellkraftfähigkeiten (bei Mädchen zeitlich früher und insgesamt weniger ausgeprägt)
- Die Schnelligkeitsfähigkeiten, wie Reaktionszeiten und Bewegungsfrequenz, haben bereits annähernd Erwachsenenwerte
- Günstige aerobe Prozesse und allmählich bessere anaerobe Prozesse
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Nachlassendes Sportinteresse
- Wettkampffreudigkeit nimmt ab aus Furcht und Blamage und Versagen
- Autoritäre Personen werden im Allgemeinen abgelehnt
- Mitsprache wird erwartet
- Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und oft mangelndes Selbstwertgefühl
- Ausgeprägtes Gruppenbewusstsein

5.2 Trainingsinhalte

5.2.1 Physische Energie: Kondition

Ausdauer

Ausdauertraining ist ein MUSS, aber im aeroben Bereich und in spielerischen Formen auf der Matte: Partnerlauf, Nummernwettlauf, Stafetten, Schwarzer Mann, etc.

Kraft

- Ganzkörperstabilisation
- Kraftausdauertraining auf und neben der Matte
- Vielfältige Übungen mit eigenem Körpergewicht: Liegestützungen, Seilklettern, Klimmziehen, Kniebeugen, Sprungübungen, Klettern, etc,

Schnelligkeit

Schnelligkeitstraining kann bei richtigem Training ein leistungsbestimmender Faktor sein.

- Spiele, die schnelle und kurze Aktionen beinhalten
- Staffelspiele
- Etc.

Beweglichkeit

Sinnvolle Kombination von Kräftigung und Beweglichkeitstraining kann im GL-Training korrigierend eingreifen und vorbeugend gegen Haltungsschwächen wirken.

Muskeln bzw. Muskelgruppen, welche judospezifischen Belastungen unterliegen:

- Hüftbeuger
- Brustmuskulatur
- Oberschenkelvorderseite und –rückseite
- Beweglichkeit im Schultergürtel
- Mobilisierung der Wirbelsäule

5.2.2 Physische Steuerung

Koordination

- Allgemeine Koordinationsübungen
- Schwierige Turnerisch/akrobatische Übungen
- Judospezifische Übungen

Technik

- Technisches Repertoire ausbauen: Stand- und Bodentechniken erwerben und diese Bewegungsausführungen bis am Ende des Grundlagentrainings in Richtung Feinform perfektionieren.
- Einführung spezifischer Situationen: Rechts-, Linkskämpfer und verschiedene Bewegungsrichtungen (Stossen, Ziehen)
- Anwendung der Techniken in spezifischen Situationen
- Technik-Varianten kennenlernen und ausbauen
- Angriffs- und Verteidigungstechniken, erwerben
- Go, Choa und Yawara Konzeptionen und deren Anwendung in spezifischen Situationen
- Verschiedene judospezifische Bewegungsformen auf der Matte kennenlernen: Uchi-komi, Tandoku-renshu.
- Bodentechniken in verschiedenen Ausgangslagen erwerben.
- Techniken verbinden: Stand-Boden-Übergänge
- Erweiterete Kombinationsarbeit
- Uchikomi und Nagekomi als Basis der Technikerwerbung und als intensive Trainingsform
- Beim Randoritraining immer im analytischen Bezug der erlernten Techniken, (Was geht, was geht noch nicht und warum?)
- Beherrschen von speziellen Übungsformen, wie Tandoku-renshu, Uchi-komi

Taktik

- Entwicklung erster taktischer Grundfähigkeiten
- Einheit von Technik und Taktik
- Bedeutung der verschiedenen technisch-taktischen Elemente und Handlung des Angriffs und Verteidigung kennenlernen
- Richtige Entscheidungsfindung
- Vorsprung verwalten
- Vorteile ausnutzen
- Einsatz von Ne-Waza als taktisches Element

Kumi-kata

- Ausgangslagen kennenlernen (offen und geschlossen)
- Repertoire erweitern, Kennenlernen von unorthodoxem Kumi-Kata
- Immer mit Fokus auf eigene Angriffsmöglichkeiten (offensives Kumikata)
- Einführung situationsspezifischer Kumikata-Strategien

5.2.3 Psychische Energie

- Motivation aufrechterhalten
- Selbstvertrauen aufbauen
- weitere Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung
- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung
- Emotionen steuern und regulieren

5.2.4 Psychische Steuerung

- Konzentration
- Aufmerksamkeitslenkung
- Kampfgeist wecken
- Psychisch stabile Trainings- und Wettkampfeigenschaften:
 - Durchsetzungsvermögen
 - Risikobereitschaft
 - Umgang mit Niederlagen
- Erlernen und Festigen der Kampfhaltung

6 Trainer & Weiterbildung

Trainerinnen und Trainer im Nachwuchsbereich tragen eine grosse pädagogische Verantwortung. Gerade auf Grund dieser pädagogischen Verantwortung sowie der Wichtigkeit der Nachwuchsarbeit ist es uns ein grosses Anliegen, dass die Trainer und Trainerinnen entsprechend ausgebildet sind.

Daher sollten sie die **J+S Nachwuchstrainer-** und anschliessend die **Swiss Olympic Berufstrainerausbildung (BTA)** absolvieren².

J+S Grundausbildung → J+S Weiterbildung 1 → J+S Weiterbildung 2 → J+S Nachwuchstrainer → BTA

Zusätzlich müssen die Kantonaltrainer und –trainerinnen über eine grosse Bereitschaft und Motivation in zweierlei Hinsichten verfügen:

1. Sie müssen motiviert für die Arbeit im Kantonalkader sein und sich der freiwilligen Arbeit bewusst sein.
2. Sie müssen Kinder und Jugendliche motivieren können.

In den Augen des SJV nehmen die Trainer und Trainerinnen eine zentrale und bedeutende Rolle in der Nachwuchsarbeit ein. Daher sind wir bemüht, die Trainer und Trainerinnen zu unterstützen und mit Angeboten entgegen zu kommen. Jährlich werden zwei Workshops (während der Judo Sommerschule und dem Weihnachtslager) angeboten. In diesen Workshops werden unter andere grundlegende Trainingsinhalte vom Technischen Direktor des SJV vermittelt, Erfahrungen ausgetauscht, Trainer und Trainerinnen der Kantonalkader mit einbezogen und verschiedene Themen erarbeitet. Der Besuch an beiden Workshops wird von J+S als Wiederholungskurs zur Aktualisierung der J+S Leiterausbildung anerkannt.

²Informationen über die Ausbildung sind auf folgender Seite zu finden:

<http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/dienstleistungen/bildung/beruf/trainerbildung/0/ausbildung/berufstrainerausbildung.html>

7 Finanzierung

Der SJV übernimmt folgende Kosten:

- Der SJV finanziert die Chefin Nachwuchs, welche den Kantonalkadern für als Anlaufstelle dient und die Koordination der Kantonalkader übernimmt.
- Der SJV organisiert und finanziert die nationalen Massnahmen (Swiss Judo Day, Kantonalkadercup, Vorbereitungstraining mit U18, Int. Turnier Bergamo, Talent Day).
- Der SJV finanziert die Teilnahme der Trainer der Kantonalkader am Osterlager, an der Judo Sommerschule und am Weihnachtslager
- Der SJV finanziert die Weiterbildung der Trainer der Kantonalkader anlässlich der Judo Sommerschule und dem Weihnachtslager.

Zusätzlich werden die Kantonalkader durch Fördergelder subventioniert. Anspruch auf die Fördergelder haben die vom SJV offiziell anerkannten Kantonalkader, welche als Fördergefäss für die Judoka U15 fungieren.

Jedes Kantonalkader erhält einen jährlichen **Basisbeitrag von CHF 1000.-**, wenn die Mindestanforderungen erfüllt werden. Für besonders aktive Kantonalkader wird ein höherer Basisbeitrag ausgeschüttet.

	Anforderungen	Betrag
Basisbeitrag 1	<ul style="list-style-type: none"> • 6 SJV-Massnahmen • Durchführung der PISTE • Kantonalkader-Massnahmen : 6 Trainings, 6 Turniere 	CHF. 1000.00
Basisbeitrag 2	<ul style="list-style-type: none"> • 6 SJV-Massnahmen: bei jeder Massnahme mind. 1 Trainer, mind. 8 Judokas • Durchführung der PISTE • Kantonalkader-Massnahmen: mind. 12 Trainings, mind. 10 Turniere 	CHF. 2500.00
Zusatz	Wöchentliche Stützpunkttrainings mit mind. 30%-Anwesenheit der Kantonalkaderjudoka	CHF. 500.00

Je mehr sich ein Kantonalkader engagiert und an den Massnahmen vom SJV teilnimmt, desto höher ist die Subvention, welche als Bonus ausgeschüttet wird. Die Verteilung sieht wie folgt aus:

	Betrag	Bemerkung
Talent Day	CHF. 20.00	pro Judoka
Judo Day	CHF. 20.00	pro Judoka
Osterlager	CHF. 50.00	pro Judoka
Sommerschule Sumiswald	CHF. 50.00	pro Judoka
Weihnachtslager Sumiswald	CHF. 50.00	pro Judoka
Kantonalkader Cup	CHF. 500.00	ab der 2. Mannschaft
Trainerworkshop	CHF. 100.00	pro Trainer (höchstens 2)

Wie im vorherigen Kapitel erläutert wurde, nehmen die Trainerinnen und Trainer eine zentrale Rolle in der Nachwuchsförderung ein. Aus diesem Grund sind die oben genannten zusätzlichen Beiträge (ausgenommen Kantonalkader Cup und Trainerworkshop) abhängig von der Trainerqualität und –quantität. Die Bedingungen sehen folgendermassen aus:

	Trainerqualität	Trainerquantität: Betreuungsverhältnis
+50%	DTLG (Diplomtrainer)	
Normalbeitrag	BTA (Berufstrainer)	1:15
-25%	Nachwuchstrainer	1:20
-50%	J+S WB 1/2	1:25
-75%	J+S Grundausbildung	1:30
keinen Beitrag	keine Ausbildung	schlechter als 1:30

8 Anhang

8.1 Kantonalkader im Überblick

Kanton	Name	Verantwortliche/r	Homepage / E-Mail Adresse
Aargau	Kantonalkader Aargau	Jenny Gal	jenny.gal@sjv.ch
Basel	Judo Beider Basel	Markus Wellenreiter	www.judobeiderbasel.ch markus.wellenreiter@judobeiderbasel.ch
Bern	Kantonalkader Bern	Markus Rubin	www.kbjv.ch m.ruby@sunrise.ch
Fribourg	Cadre Talent Fribourg	Laurence Niquille	www.afj.ch niquille110@hotmail.com
Genf	Cadre talent Genève	Nikola Smatlik	http://www.acgjudo.ch nikosmatlik@yahoo.fr
Jura	Judo Jura Talent (JJ Talent)	Ludovic Mäder	www.judo-jura.ch lmaeder@gmail.com
Neuenburg	Equipe cantonale	Didier Berruex	www.judo-neuchatel.ch lesberru@bluewin.ch
St. Gallen/ Thurgau	Kantonalkader Judoverband St. Gallen und Thurgau	Markus Pfiffner	www.judoverband-sg-tg.ch markus.pfiffner@sealedair.com
Waadt	Cadre cantonal Vaudois	Alain Jotterand	www.judo-vaud.ch/c-talents.htm alain.jotterand@bluewin.ch
Wallis	Cadre cantonal Valais	Alexandra Hugon	www.ajjv.ch alexhugon@msn.com
Zentral- schweiz	Regionalkader Zentralschweiz	André Hürlimann	http://www.zsjjv.ch/ andre_huerlimann@gmx.ch
Zürich	Zürcher Judo und Ju- Jitsu Verband	Norbert Vetterli	www.zjv.info/ norbert@vetterli-herrmann.ch

8.2 Kalender SJV und Kalender Kantonalkader in der Übersicht

Kalender SJV		Kalender Kantonalkader	
Monat	Anlass	Datum	Anlass
Jan		Jan-Dez	<ul style="list-style-type: none"> 6 gemeinsame Trainings 6 Turniere (siehe Turnierliste im Anhang)
Feb			
März	Talent Day	Okt-Dez	PISTE U15
April	Osterlager		
Mai		31.8.	Nominierung Judoka Bergamo
Juni	Judo Day	Okt	Anmeldung der Mannschaft(en) für den Kantonalkader Cup
Juli	Trainingslager Sumiswald	16.11.	Anmeldung der Judoka mit Jahrgang 2000 für die PISTE
	Trainerworkshop	31.12.	PISTE-Resultate schicken
Aug		31.12.	Kalender Kantonalkader schicken
Sep			
Okt	Vorbereitungstraining Bergamo		
Nov	Bergamo		
	Kantonalkader Cup		
Dez	Trainingslager Sumiswald		
	Trainerworkshop		

8.3 Liste der Turniere

Rankingturniere

Rankingturnier Morges
Rheintaler Rankingturnier Altstätten
Rankingturnier Bellinzona
Int. Gallus-Turnier
Rankingturnier Sierre
Rankingturnier Uster
Rankingturnier Weinfelden
Rankingturnier Murten

Regionale Turniere

Schüler-A-Turnier Niederbipp
Tournoi de Printemps Bière
Winner-A-Turnier Baar
Schüler-A-Turnier Spiez
Werdeberger Herbstturnier Buchs

Kantonale Meisterschaften

Aargauer Kantonalmeisterschaften
Basler Kantonalmeisterschaften
Berner Kantonalmeisterschaften
Championnat Fribourgeois individuel
Championnat Genevois
Championnat Jurassien Judo Individuel
Championnat Neuchâtelois
Championnat Valaisans
Championnat Vaudois Individuel
St. Galler Kantonalmeisterschaften
Zentralschweizer Judo Meisterschaften
ZJV Züri Nachwuchsmeisterschaften

Mannschaftsturniere

Mannschaftskampf Villars-sur-Glâne
Mannschaftsturnier Oensingen